

## اشاره

نمایش نیز، همانند هر فعالیت دیگری دارای قوانینی است که نیازمند آموزش است. طبیعی است که دانستن این قوانین در کنار کسب تجربه‌ها در هر کدام از شاخه‌ها می‌تواند در توانمندسازی فعالان نوپای این عرصه مفید باشد.

مقاله‌ی زیر شما را با مجموعه‌ای از این قوانین آشنا می‌کند.

## الف) تمرینات مقدماتی

توانایی گفتار و اجرای حرکات و کاربرد حواس، مهم‌ترین مهارت‌ها برای ایفای نقش هستند. برای گفتار خوب، فرد باید بتواند صداها را به‌طور مجزا و درست ادا کند و گفتار او با عواطف لازم همراه باشد. بنابراین به تمرینات تقویت تنفس و تقویت صدا نیاز دارد. همچنین، اجرای صحیح حرکات چهره و اندام، گفتار را قوت می‌بخشد، به‌طوری که بر مخاطبان مؤثر واقع شود. اجرای صحیح حرکات به اندام توانا و نرمش‌های مناسب نیاز دارد. از این‌رو، آموزش نمایش به دانش‌آموزان باید به صورت بازی شروع شود که در آن قانون بازی را می‌پذیرند، مسئولیتی را برعهده می‌گیرند و ناخودآگاه یک جامعه‌ی کوچک را تجربه می‌کنند. البته این بازی‌ها نیز با تمایل خودشان انجام می‌گیرند. بازی‌های مناسب عبارت‌اند از:

### ۱. اجرای تخیلی

از دانش‌آموزی بخواهید، چشمان خود را ببندد در خیال خود از محیط

کنید و از تعداد مناسبی از دانش‌آموزان بخواهید نقش‌های آن را ایفا کنند.

### ۴. نقالی:

هر یک از دانش‌آموزان قصه یا خاطره‌ای را به شکل نقالی برای دیگران تعریف کند و در هر قسمت، حرکت‌ها و صدای خود را با شخصیت مورد نظر و آن‌چه در جریان است، متناسب سازد.

**توجه:** هنگام بازی می‌توان از موسیقی یا سرودهای مناسب استفاده کرد.

## ب) تئاتر سکوت یا پانتومیم اهداف

۱. آشنایی دانش‌آموزان با پانتومیم.
۲. تقویت «میمیک» یا حالت چهره، حرکت بدن، دست‌ها، پاها و نگاه.
۳. تمرین و اجرای پانتومیم با کمک و بهره‌گیری از پنج حس انسانی.
۴. برانگیخته شدن تخیل خلاقانه‌ی دانش‌آموزان.
۵. تقویت کنجکاوی و توانایی مشاهده، استدلال و بیان تجربه‌های شخصی شاگردان.
۶. افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان.

## ارائه‌ی درس

پانتومیم نمایشی است که در آن گفتار وجود ندارد، اما حاوی اعمالی است که واقع‌های و یا داستانی را بیان می‌کنند. پانتومیم به گونه‌ای کلام

### ۳. نقاشی و اجرای نقش:

موضوعی را برای نقاشی به دانش‌آموزان بدهید. سپس یکی از نقاشی‌ها را انتخاب

معصومه شاه حسینی

آموزگار پایه اول دبستان - بوبین زهرا



# آموزش نمایش و قانون بازی

• آموزش نمایش به دانش آموزان باید به صورت بازی شروع شود که در آن قانون بازی را می پذیرند، مسئولیتی را برعهده می گیرند و ناخودآگاه یک جامعه ی کوچک را تجربه می کنند

• با اشاره ی دست کسی را به سوی خود فراخواندن.  
 • شیئی سبک و یا سنگین را از روی زمین بلند کردن و انعکاس حالت های درونی در نگاه.

• به عکس و یا تصویر کتابی نگاه کردن و انعکاس حس های گوناگون در چهره و نگاه.

• گریستن و خندیدن و نمایش شاد بودن، غمگین بودن، مهربانی، خشونت و... با حس بینایی.

## ۲. حس شنوایی:

• گوش کردن به صداهای دور و دقت در تشخیص آن ها.

• شنیدن صداهای نزدیک و انعکاس تأثیر آن ها در چهره.

• گوش دادن به قطعه ای موسیقی خوشایند یا ناخوشایند.

• فریادی را شنیدن و آن را بازتاب دادن.

• شنیدن فرمانی آمرانه و به وحشت افتادن.

• ترسیدن از صداهایی که در فضا

خاص خود را دارد، بدون این که در آن حتی از اشیا استفاده شود. برای اجرای پانتومیم در کلاس می توان از پنج حس انسانی بهره گرفت و به تمرین هایی از گونه های زیر دست زد:

## ۱. حس بینایی

• جست و جوی نگاه در دور دست ها و یافتن شیء مورد نظر.

• نگاه کردن به چیزی که ممکن است خوشایند و یا ناخوشایند، زشت و یا زیبا باشد.

• جست و جوی چیزی گمشده روی فرش، زمین و یا روی میز و یافتن آن.

• تماشای تلویزیون و یا فیلم و بازتاب ماجراهای گوناگون آن در چهره، بدن و نگاه.

• ترسیدن از حیوان، سایه، تاریکی، کسی و یا چیزی.

• ابراز شادمانی از دیدن کسی و یا گرفتن هدیه ای.

• ادای احترام و یا سلام دادن به کسی با دست، چهره و نگاه.



● وقتی کودک معنای مشاهده‌ی عمیق را بیاموزد، به آسانی می‌تواند فشرده‌ای از دیده‌های خود را براساس توانمندی‌های دریافت حسی‌اش در ذهن ثبت کند و سپس در لحظه‌ی مناسب آن‌ها را بازتاب دهد

می‌پیچند و هراس‌انگیزند.

● گوش دادن به حرف‌های خوشایند و ناخوشایند کسی.

● به زمزمه‌های مهربانانه‌ی کسی توجه داشتن و به شوق آمدن.

● انعکاس سروصداها یا ناهنجار ترافیک شهری در حالات چهره و بدن.

● گوش دادن به صداها یا حیوانات، پرندگان، باران، باد و...

● از بوی بد چیزی متنفر شدن.

● از بوی غذای مطبوع به شوق آمدن.

● در جست‌وجوی بوی مشکوکی بودن.

● بو کشیدن چیزی که دماغ را می‌سوزاند و عطسه‌آور است.

● بوییدن عطر و لذت بردن از بوی خوش آن.

● بازتاب متوجه شدن بوی رطوبت جایی و یا نمور بودن چیزی.

● بوییدن تن و بدن خود و بازتاب حس خوشایند و یا ناخوشایند.

### ۳. حس چشایی:

● نوشیدن لیوانی پر از شربت و لذت بردن از آن.

● چیزی تلخ و یا بدمزه را خوردن.

● خوردن شیرینی، بستنی، شکلات و یا چیزهایی از این‌گونه.

● چشیدن نمک، فلفل، ترشی و یا چیزهایی تند و سوزآور.

● تشنگی و نوشیدن آب.

● خوردن داروهای تلخ و یا خوش‌مزه.

● خوردن ناهار، شام و صبحانه با لذت و یا از سر بی‌میلی.

● نوشیدن آب سرد، چای داغ و یا چیزهایی از این‌گونه.

### ۵. حس لامسه یا بساواپی:

● لمس کردن چیزی زبر و خشن.

● شیئی نرم و یا لطیف را لمس کردن.

● لمس یک شاخه‌ی گل.

● پرنده و یا حیوانی را نوازش دادن.

● بروز احساس مطبوع از لمس چیزی.

● چیز خیس و یا لغزنده‌ای را لمس کردن.

● نشان دادن حس نفرت از لمس چیزی چندش‌آور.

● لمس کاغذ، کتاب، دفتر، دیوار و بروز احساس‌های گوناگون.

● لمس صورت مادر، پدر، برادر و خواهر و بیان احساس درونی.

### ۴. حس بویایی:

● بوییدن چیزی مطبوع و خوشایند.

● گلی را بوییدن و از آن لذت بردن.

### ج) ریتم

#### اهداف

۱. آشنایی دانش‌آموزان با ریتم و یا ضربانگ.

۲. افزایش دقت دانش‌آموزان به چگونگی لحن و نوسانات صدا به هنگام سخن گفتن.

۳. افزایش دقت دانش‌آموزان به کندی



و تندی حرکت هنگام راه رفتن، اندیشیدن و...  
 ۴. توجه دادن دانش‌آموزان به این که جهان و زندگی انسان‌ها براساس ضرباهنگ خاص خود جریان دارد.  
 ۵. جلب توجه دانش‌آموزان به ریتم زندگی و ایجاد این اعتقاد در آن‌ها که اگر خللی بر ریتم زندگی وارد شود، با خود بیماری می‌آورد.  
 ۶. آموزش ریتم به دانش‌آموزان به منظور به‌کارگیری آن در زندگی توسط دانش‌آموز؛ مثل این که لازم است دانش‌آموز به‌طور مرتب سر کلاس حاضر شود و اگر این طور نباشد، ریتم آموختن او مختل خواهد شد.  
 ۷. آموزش ضرباهنگ‌های متعادل و نامتعادل، و پرشتاب و آهسته به کمک انجام تمرین‌های نمایشی.  
 ۸. رسیدن به این نتیجه که آموختن ریتم باعث سرعت بخشیدن منطقی به اندیشیدن و فراگیری، و یا در مواقع ضروری، پرهیز از شتاب‌زدگی و متعادل‌بودن در انجام کارها و بسیاری چیزهای دیگر خواهد شد.

## ارائه درس

برای رسیدن به اهداف بالا و آموزش انواع ضربانگ، تمرین‌های زیر پیشنهاد می‌شوند:  
 ۱. با کوبیدن بر دست، با فاصله‌های چند ثانیه‌ای، می‌توان دانش‌آموزان را بر آن داشت تا بدون شرکت دادن دست و یا بدن، فقط با صورت شکلک درمی‌آورند. رفته رفته می‌توان بر سرعت ضربه‌ها افزود و به ناگاه آن را قطع کرد. در سکوت چند ثانیه‌ای که به وجود می‌آید،

بهتر است دانش‌آموزان در همان حال بمانند و تغییر حالت ندهند.  
 ۲. تمرین بالا را تکرار می‌کنیم، اما این بار دانش‌آموزان می‌توانند از دست‌های خود نیز استفاده کنند.  
 ۳. دانش‌آموزی در برابر جمع بایستد و با کوبش دست یا کوبیدن روی میز، او با تمام بدنش ضرباهنگ دریافتی را بازتاب دهد.  
 ۴. در تمرین بالا، می‌توان حرکت چشم به سمت راست یا چپ، پایین یا بالا را تمرین کرد.  
 ۵. با انتخاب یک قطعه موسیقی بی‌کلام، می‌توان ریتم‌های تند و کند را به بدن انتقال داد.  
 ۶. قطعه شعری کوتاه با ضربانگ‌های تند، کند و متعادل خوانده شود.  
 ۷. قطعه‌ای از متن کتاب درسی با ریتم‌های گوناگون خوانده شود.  
 ۸. شعری به شکل گروهی و با روش تمرین قبلی خوانده شود.  
 ۹. دانش‌آموزان به خنده و گریه‌ی گروهی با ریتم‌های گوناگون بپردازند.  
 ۱۰. دانش‌آموزان با ضرباهنگ گوناگون راه بروند، بنشینند، برخیزند، بخورند، بنوشند، بنویسند، بخوانند، حرف بزنند و غیره.  
 ۱۱. دانش‌آموزان زبانشان را تا سر حد امکان بیرون آورند و با ضرباهنگ‌های گوناگون بگردانند و آن را به چپ و راست، و بالا و پایین حرکت دهند.

## د تقلید و بدیهه‌سازی اهداف

۱. کمک به شناخت عمیق دانش‌آموزان از جهان پیرامون خود.  
 ۲. افزایش دقت دانش‌آموزان در رفتار

دیگران و در نهایت درک مسائل اجتماعی.  
 ۳. افزایش قدرت خلاقیت در دانش‌آموزان.  
 ۴. کمک به برآورده‌شدن نیازهای فردی دانش‌آموزان و در نتیجه تخلیه‌ی روانی آنان.  
 ۵. ایجاد این باور که تقلید، احساس هنر تئاتر است.  
 ۶. عادت دادن دانش‌آموزان به مشاهده‌ی عمیق.

## ارائه درس

وقتی کودک معنای مشاهده‌ی عمیق را بیاموزد، به آسانی می‌تواند فشرده‌ای از دیده‌های خود را براساس توانمندی‌های دریافت حسی‌اش در ذهن ثبت کند و سپس در لحظه‌ی مناسب آن‌ها را بازتاب دهد. نمونه‌های زیر را می‌توان در عمل آزمود:  
 ۱. دیدن مسابقه‌ی فوتبال از تلویزیون.  
 ۲. تماشای یک فیلم پرهیجان از تلویزیون.  
 ۳. غذا خوردن تند و حریصانه.  
 ۴. خواندن قصه‌ای پر هیجان و خنده‌دار.  
 ۵. نواختن یکی از سازهای موسیقی ایرانی.  
 ۶. مانند عروسک و یا آدم‌های ماشینی حرکت کردن.  
 ۷. نمایش رفتار و اعمال کودکی لوس و بی‌ادب.  
 ۸. انجام بازی‌های راهنمایی و رانندگی، مثل: رعایت حق عبور دیگران و عدم رعایت آن، رعایت مقررات عابر و حرکت در پیاده‌رو و غیره.  
 ۹. انجام مصاحبه‌های رادیویی.  
 ۱۰. انجام مصاحبه‌های تلویزیونی.



## ● برای اجرای پانتومیم در کلاس می توان از پنج حس انسانی (بینایی، شنوایی، چشایی، بویایی و لامسه یا بساواایی) بهره گرفت

## ● آموختن ریتم باعث سرعت بخشیدن منطقی به اندیشیدن و فراگیری، و یا در مواقع ضروری، پرهیز از شتابزدگی و متعادل بودن در انجام کارها و بسیاری چیزهای دیگر خواهد شد



۱۱. معلم کلاس شدن.

۱۲. ایفای نقش شاگرد پرهیاهو و ناآرام در کلاس.

۱۳. مکالمه ی تلفنی.

۱۴. ایفای نقش پدر و مادر.

۱۵. خواب رفتن به هنگام انجام تکالیف درسی.

۱۶. ایفای نقش فروشنده و خریدار.

۱۷. خودآفرینی یکی از چهره های روزمره ی زندگی.

۱۸. سخن راندن بی محتوا.

و موضوع های گوناگون دیگر.

### یک نمونه طرح درس

معلم از یک جعبه ی کارتن به عنوان تلویزیون استفاده می کند و یک صندلی را به عنوان مبل روبه روی آن می گذارد. از دانش آموزی می خواهد روی صندلی بنشیند و بنا را بر این بگذارد که تلویزیون دارد یک مسابقه ی فوتبال پخش می کند و یکی از تیم ها، تیم مورد علاقه ی اوست. حالا او باید حالات مختلف تماشاگر را تقلید کند. دانش آموز منتظر شروع مسابقه است و هرچه به زمان شروع بازی نزدیک می شود، هیجان او نیز افزایش می یابد. او این موضوع را با جابه جا شدن روی صندلی و مالیدن دست ها به هم نشان می دهد. بالاخره مسابقه شروع می شود و دانش آموز با هر بار پا به توپ شدن بازیکن مورد علاقه اش، با نیم خیز شدن و یا حرکت دست های خود، عکس العمل نشان می دهد. معلم او را صدا می کند، ولسی آن قدر غرق تماشای تلویزیون است که صدای او را نمی شنود و پاسخی نمی دهد. در این لحظه تیم مورد علاقه ی دانش آموز گل می زند که باعث انفجار

درونی او می شود و به قدری بالا و پاییین می پرد که معلم جلو می رود و صدای تلویزیون را کم می کند. این کار او را برای لحظه ای به خود می آورد و از هیجانانش می کاهد.

زمان برای او به کندی می گذرد. این را می شود از نچ نچ کردنش فهمید. یک دستش را مشت می کند و بر کف دست دیگرش می کوبد. این نشان می دهد که او نگران پایان بازی است و دلش می خواهد قبل از این که کار خراب شود، بازی به پایان برسد.

دست های خود را زیر چانه گذاشته و کاملاً مستقیم و عمود به تلویزیون نشسته است و تندتند در جای خود جابه جا می شود. زیر لب به بازیکن تیمش که توپ را لو داده است، بد و بیراهه می گوید و از مربی تیم انتقاد می کند که مگر بازیکن قحطی بوده که این بازیکن را در ترکیب قرار داده است.

بازی ادامه دارد. یک توپ توسط دروازه بان تیم حریف به زمین تیم مورد علاقه اش ارسال می شود و دانش آموز با حالت نیم خیز و با اضطراب زیاد، توپ را دنبال می کند. در این لحظه مهاجم حریف با یک حرکت سریع به محوطه ی جریمه می آید و خطر وارد شدن توپ به دروازه احساس می شود. دانش آموز نیم خیز شده و دست خود را روی دهان نیمه باز خود گذاشته است و گویی اصلاً نفس نمی کشد که ناگهان آن چه نباید رخ می دهد و توپ وارد دروازه ی تیم مورد علاقه ی دانش آموز می شود. او از عصبانیت چند بار با مشت به دیوار می کوبد و با صداهایی که از خود درمی آورد، نارضایتی خود را از نتیجه ی بازی اعلام می کند.